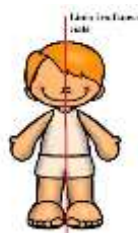


## ZESTAWY ĆWICZEŃ DLA DZIECI DO PRACY W DOMU

Szanowni rodzice przekazujemy kilka prostych ćwiczeń dla dzieci do wykonania w domu z wykorzystaniem przyborów, które na pewno każdy z Państwa znajdzie w swoim domku.

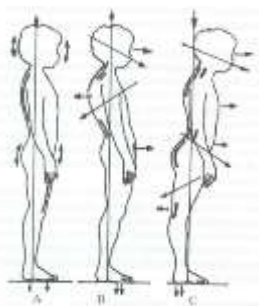
Wykonując ćwiczenia należy pamiętać o tym, aby przez cały czas zwracać uwagę na to, aby dziecko wykonywało ćwiczenia powoli, dokładnie oraz miało prawidłową postawę ciała, co oznacza

- w leżeniu na plecach i na brzuchu: proste ułożenie ciała, symetryczne ustawienie w stosunku do linii środkowej ciała, z zachowaniem linii barków i bioder



- w siadzie: wyprostowane plecy, barki ustawione równo w linii poziomej, ściągnięte łopatki, głowa w przedłużeniu linii tułowia, należy pamiętać aby krzeselko, na którym siedzi podczas ćwiczeń miało odpowiednią wysokość, tak aby stopy dziecka oparte były na podłodze

- pracując w pozycji stojącej zwracamy uwagę, aby dziecko miało wciągnięty brzuch, co wpłynie na prawidłowe ustawienie miednicy, aby miało równo ustawione stopy na szerokość swoich bioder, aby prawidłowo był rozłożony ciężar ciała.



Proponujemy powtarzać każde ćwiczenie 10 razy, pomiędzy każdym ćwiczeniem wykonać krótką przerwę na wyrównanie i uspokojenie oddechu.

Wykonujemy ćwiczenia codziennie, mając na uwadze poprawność wykonania ćwiczenia w każdej fazie (pozycja wyjściowa, faza ruchu, pozycja końcowa, przerwa pomiędzy ćwiczeniami).

Do wykonywania ćwiczeń zamiast laski gimnastycznej możemy używać kij od mopa lub rurę od odkurzacza, zamiast woreczków można używać skarpetek, do ćwiczeń używamy gazet, kredek, miski lub wiaderka.

Załączone ćwiczenia oddechowe wykonujemy jako odpoczynek pomiędzy innymi ćwiczeniami skierowanymi dla konkretnych wad postawy.

## POWODZENIA

## ĆWICZENIA ODDECHOWE:

- prawidłowy swobodny oddech, wzmacnia mięśnie oddechowe, należy zwracać uwagę na fazę wdechu nosem oraz wydechu ustami

### Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

### Ruch:

Wdech nosem, a następnie wydech ustami.

### Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni oddechowych.



### Uwagi:

Wdech powinien być głęboki, a wydech długi.

### Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy biodrach.

### Ruch:

Wdech nosem, z przeniesieniem wyprostowanych rąk góra do położenia na podłodze przy głowie, a następnie wydech ustami, z jednoczesnym przeniesieniem rąk do pozycji wyjściowej.

### Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni oddechowych,  
— zwiększanie ruchomości klatki piersiowej.





**Pozycja wyjściowa:**

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy biodrach.

**Ruch:**

Wdech nosem, z przesunięciem rąk po podłodze w stronę głowy, a następnie wydech ustami, z jednoczesnym przeniesieniem rąk do pozycji wyjściowej.

**Oddziaływanie:**

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- zwiększanie ruchomości klatki piersiowej,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

**Uwagi:**

W czasie ćwiczenia ręce powinny przylegać do podłogi.

**Pozycja wyjściowa:**

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy głowie.

**Ruch:**

Wdech nosem, a następnie wydech ustami, z przyciągnięciem kolan do klatki piersiowej i chwytem dłońmi za kolana.

**Oddziaływanie:**

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- wzmacnianie mięśni brzucha.



**Uwagi:**

W czasie ćwiczenia barki i łopatki nie powinny być odrywane od podłogi.



**Pozycja wyjściowa:**

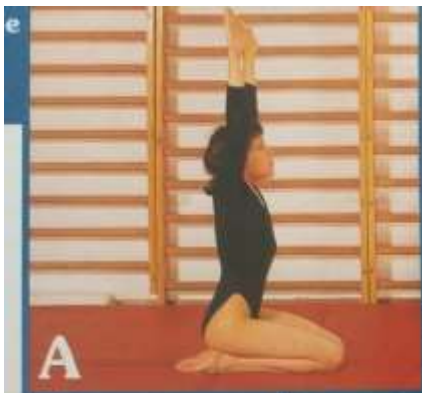
Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok leżą na podłodze.

**Ruch:**

Wdech nosem, a następnie wydech ustami, z objęciem i uciskiem rękoma klatki piersiowej.

**Oddziaływanie:**

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- zwiększanie ruchomości klatki piersiowej.



**Pozycja wyjściowa:**

Siad kłęczny.

**Ruch:**

Wdech nosem, z uniesieniem rąk w górę, a następnie wydech ustami z przejściem do pozycji niskiej Klappa i maksymalnym wyciągnięciem rąk w przód.

**Oddziaływanie:**

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- zwiększanie ruchomości klatki piersiowej
- rozciąganie mięśni piersiowych,
- elongacja kręgosłupa.

**Uwagi:**

W czasie ćwiczenia powinna być zachowana postawa skorygowana.

**Pozycja wyjściowa:**

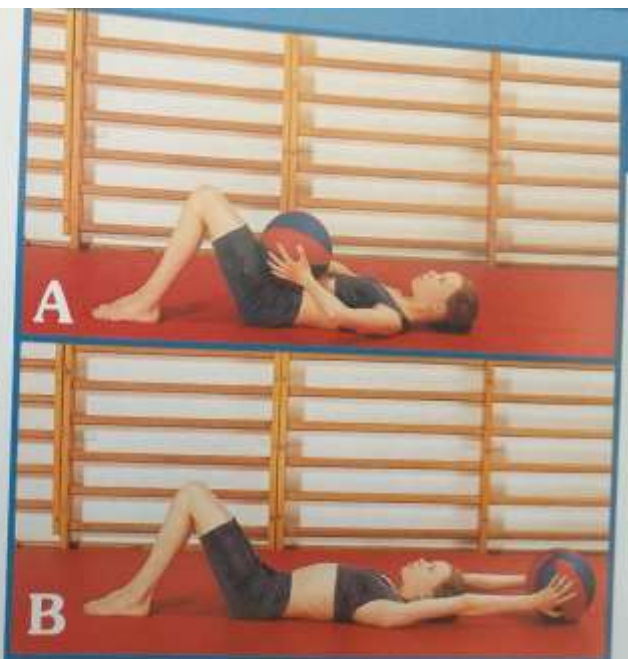
Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Na brzuchu umieszczona piłka trzymana oburącz.

**Ruch:**

Wdech nosem, z przeniesieniem rąk z piłką w górę — do położenia na podłodze za głową, a następnie wydech ustami, z przeniesieniem rąk z piłką do pozycji wyjściowej.

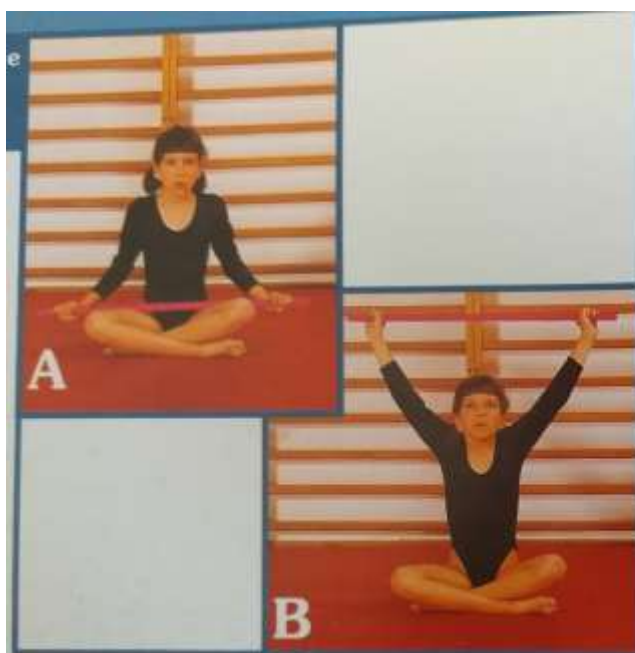
**Oddziaływanie:**

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- zwiększanie ruchomości klatki piersiowej.



**Uwagi:**

W czasie ćwiczenia barki powinny przylegać do podłogi.



**Pozycja wyjściowa:**

Siad skrzyżny.

W dłoniach trzymana oburącz laska.

**Ruch:**

Wdech nosem, z uniesieniem rąk z laską w górę, a następnie wydech ustami, z opuszczeniem laski na uda.

**Oddziaływanie:**

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- zwiększanie ruchomości klatki piersiowej.

**Uwagi:**


W czasie ćwiczenia powinna być zachowana postawa skorygowana.

## ĆWICZENIA STÓP:

**Pozycja wyjściowa:**  
Siad prosty.  
Ręce oparte na podłodze z tyłu.

**Ruch:**  
Maksymalne zgięcie grzbietowe stóp.

**Oddziaływanie:**  
— rozciąganie mięśni trójgłowych łydek.



**Pozycja wyjściowa:**  
Siad ugięty. Stopy maksymalnie zgięte grzbietowo, pięty oparte na podłodze.  
Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

**Ruch:**  
Uniesienie nóg nad podłogę i naprzemiennie lekkie uderzanie piętami o podłogę.

**Oddziaływanie:**  
— rozciąganie mięśni trójgłowych łydek,  
— wzmacnianie mięśni brzucha.



**Pozycja wyjściowa:**  
Siad na krześle. Stopy oparte na podłodze.

**Ruch:**  
Maksymalne zgięcie grzbietowe stóp  
bez odrywania pięt od podłogi.

**Oddziaływanie:**  
— rozciąganie mięśni trójgłowych łydek.



**Pozycja wyjściowa:**  
Siad prosty. Nogi w rozkroku.  
Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

**Ruch:**  
Obszerne krążenia stóp.

**Oddziaływanie:**  
— wzmacnianie mięśni  
wysklepiających stopy.